NEDEN VEGAN?

Neden sağlığını, hayvanları veya doğayı önemseyen herkes vegan olmalı? Aşağıda, bu konuyla ilgili herkesin izlemesi gereken çok önemli belgeseller ve videolar paylaştım. Eğer bu paylaştığım şeyleri inceleyecek olursanız, neden herkesin vegan olması gerektiğini anlayacaksınız.

Forks over Knives, yani **Bıçaklar Üzerinde Çatallar**, izlediğim en iyi belgesellerden birisi. Bu belgesel, tüm ölümcül hastalıklar ile tükettiğimiz hayvansal ürünler arasındaki bağlantı hakkında bugüne kadar yapılmış en büyük bilimsel araştırmanın (The China Study) sonuçlarını gösteriyor. Bu bilimsel çalışmanın sonuçları, 100.000 kişinin 27 yıl boyunca tükettikleri besinleri gözlemleyerek elde edilmiş. İnsanlara dayatılan beslenme önerilerinin aslında ne kadar temelsiz ve içi boş olduğunu gözler önüne seren harika bir belgesel. Sağlığınızı önemsiyorsanız, lütfen bu belgeseli izleyin.
https://www.dizigom1.com/hd-film-izle/forks-over-knives-hd1/

Bu belgeseli izledikten sonra eminin sormak isteyeceğiniz bir sürü soru olacak. Aşağıda paylaştığım video, hayatımda dinlediğim en iyi konuşmayı içeriyor ve bu konuşmayı yapan kişi, sormak isteyeceğiniz soruların birçoğunu yanıtlayacak. Konuşmacının bu konuşması internette **'The Best Speech You Will Ever Hear'** yani **'Hayatınızda Duyabileceğiniz En İyi Konuşma'** olarak geçiyor ve bu konuşma 35 farklı dile çevrildi çünkü gerçekten harika bir sunum.
https://www.youtube.com/watch?v=8ocqCy0qEkA

Başka birinin verdiği harika bir sunum:

Sizden bir sır Gibi SAKLANAN GERCEKLER -**James Wildman**
https://www.youtube.com/watch?v=kb7BPva0ioo

Herkesin izlemesi gereken önemli belgeseller:

Dünyalılar (Earthlings) Türkçe altyazılı
Türkçe altyazılı: https://www.youtube.com/watch?v=giHWqogLzlQ
Türkçe dublaj: https://www.youtube.com/watch?v=bDYt9-QHW9Y

Gıda Maddeleri (Food Matters) Türkçe altyazılı
http://vk.com/video_ext.php?oid=201039615&id=164830602&hash=c8186991d3ff4788&hd=1

Gıda (Food, Inc), Türkçe dublajlı:
https://www.dailymotion.com/video/xju4c1
Yedek: https://www.izlesene.com/video/gida-as-belgesel-90-dk/8827685

Şişir Beni (Super Size Me) Türkçe dublajlı:
https://www.youtube.com/watch?v=oEzN-S8q2a4
Yedek: https://archive.org/details/sisir-beni-2004-turkce-dublaj
Yedek: https://www.izlesene.com/video/sisir-beni-super-size-me/9169850

Hayvan Hakları Hareketi: Kesişimsellik ve Bütünleşik Mücadele | Gülce Özen Gürkan
https://www.youtube.com/watch?v=ePvVbjQwWKA

Diğer Önemli belgeseller

Healing Cancer from Inside Out, Cowspiracy, Vegucated, The Ethics of What We Eat, Crazy Sexy Cancer, Simply Raw: Reversing Diabetes in 30 Days, Ingredients, "Fat, Sick and Nearly Dead", Fast Food Nation, Dying to Have Known, Burzynski 2010, The Gerson Miracle, The Beautiful Truth.

Fast Food yiyen arkadaşların bu 3 dakikalık kısa videoyu izlemelerini tavsiye ederim

https://www.facebook.com/photo.php?v=333904980100567

Vegan Youtube Kanalları

https://www.youtube.com/user/muratkinikoglu/videos
https://www.youtube.com/channel/UCW4JCOxhhCvIj-Wh67mJbkg/videos
https://www.youtube.com/user/vegankent/videos
https://www.youtube.com/user/vegankolektif/videos
https://www.youtube.com/channel/UC63GtzwVX_zbam7RTjl0W2Q/videos
https://www.youtube.com/channel/UCzCnoR2pK0eZBwtYwbg5UbQ/videos
https://www.youtube.com/user/vegangercekler/videos
https://www.youtube.com/user/yesilbulten/search?query=vegan
https://www.youtube.com/channel/UClnx0f1JyLFttXX57EG7Utg/videos
https://www.youtube.com/channel/UCLuUgqtV-OOZNzoaW6yFq_g/videos
https://www.youtube.com/user/kenzokara/search?query=vegan
https://www.youtube.com/channel/UClnx0f1JyLFttXX57EG7Utg/videos
https://www.youtube.com/user/ndoggful/videos
https://www.youtube.com/watch?v=gTQdgp0QTQo
https://www.youtube.com/watch?v=-RjOK8bJrv8
https://www.youtube.com/watch?v=EpxEsvye9WM

Vegan Facebook Sayfaları

Bu sayfaların paylaştığı resimleri albüm kısımlarından lütfen bakıp inceleyin çünkü çok harika eğitici resimler paylaşıyorlar:

https://www.facebook.com/veganoloji
https://www.facebook.com/VeganizmOzgurluktur
https://www.facebook.com/yunuslaraozgurluk
https://www.facebook.com/HayvanOzgurlugu
https://www.facebook.com/EcolifeVegan
https://www.facebook.com/veganfelsefe
https://www.facebook.com/vegankolektif
https://www.facebook.com/veganvevejetaryenlerdernegi

https://www.facebook.com/MahatmaCafe
https://www.facebook.com/veganarchypage
https://www.facebook.com/direnhayvan
https://www.facebook.com/kulturvegan
https://www.facebook.com/direnvegan
https://www.facebook.com/pages/Son-Kafes-K%C4%B1r%C4%B1lana-Dek/226000080940097
https://www.facebook.com/VejetaryenlerDernegi
https://www.facebook.com/YesilDusunceDernegi
https://www.facebook.com/pages/Parsifal-Vejetaryen-Restaurant-Cafe/97296706343
https://www.facebook.com/etsizdahaguzel
https://www.facebook.com/pages/Vegankent/136993206463703
https://www.facebook.com/vegnature
https://www.facebook.com/pages/Vegankedi/124875354233733
https://www.facebook.com/VeganOzgurlukHareketi
https://www.facebook.com/groups/calisanvegan
https://www.facebook.com/vegangercekler?ref=stream
https://www.facebook.com/VeganMusicPortal
https://www.facebook.com/pages/Vegan%C4%B1m-G%C3%BCzel-vegan-yemekleri-tarifleri/606459366067536
https://www.facebook.com/abolisyonistvegan

Vegan Blog Sayfaları

http://www.doktormurat.net/katagori/9/beslenme
http://t24.com.tr/yazarlar/nurhayat-gul
http://abolisyonistvegan.tumblr.com/nedenveganlik
http://veganblogg.wordpress.com/guncel-yazilar/guncel/
http://www.veganlogic.net/
http://veganoloji.net/?page_id=46
http://hayvanozgurlugucevirileri.com/tag/veganizm/
http://www.veganyasam.blogspot.ca/
http://veganizm.blogspot.ca/2006/07/trkiyede-vegan-olmak.html
http://veganyasam.blogspot.ca/
http://suyunucikardim.blogspot.ca/
http://veganturkiye.blogspot.fr/
http://blog.radikal.com.tr/politika/vegan-olmak-temeldir-sarttir-kolaydir-42091

Vegan Kitapları

https://oglak.com/yazar/41/Murat-Kinikoglu
http://veganturkiye.blogspot.ca/2013/09/veganizmi-anlatan-ilk-turkce-eser.html
http://www.idefix.com/kitap/vegan-diyeti-gamze-kacar/tanim.asp?sid=RZEIOKZ74D4DM450G5ES
http://veganizm.blogspot.ca/2008/08/kitap-tavsiyesi-1.html

Türkçe Vegan Beslenme Tablosu

http://www.mynet.com/my/ipekfcevik/ilk-turkce-vegan-beslenme-tablosu-yayinlandi-1035503
https://www.dropbox.com/s/5fpqnc3ade3dkq6/Veg_Bes_Tab_2xA3.pdf



Hayvansal ağırlıklı beslenen bazı kişiler, vegan beslenmeyi duyunca 'Hep ot mu yiyorsunuz?' ya da 'Taş toprak mı yiyelim o zaman?' gibi tepkiler verebiliyor. Bildikleri beslenme düzeninden hayvansal gıdaları çıkardıklarında, geriye bir şey kalmadığını düşünüyorlar ve tepki vermekte kendilerince haklı bulunuyorlar. Bu nedenle, öncelikle vegan beslenmeyi öğrenmek gerekiyor. Damak tadınıza göre beslenmenizi şekillendirebilirsiniz.

Unutmayın ki vegan olmak, sevdiğiniz yemeklerden vazgeçmek anlamına gelmiyor. Çünkü şu an yediğiniz her şeyin vegan versiyonu yapılabilir. Döner, kebap, dürüm, salam, sosis, börek, menemen gibi yemekler bile bu çağda ölü hayvan eti, tavuk yumurtası ve inek sütü ürünleri kullanılmadan kolaylıkla yapılabiliyor ve yemeğin tadı neredeyse değişmiyor; hatta daha da

lezzetli olabiliyor. Bu tür yemeklerin ve diğer bütün vegan yemeklerinin nasıl yapıldığını yazımın sonunda paylaştığım 'Kolay Vegan Yemek Tarifleri' bölümünden öğrenebilirsiniz.

İstanbul, Türkiye'deki veganlar için en iyi şehir. Çünkü İstanbul'da vegan seçenekleri sunan toplam 518 market ve restoran bulunuyor. Bu restoranlardan bazıları vegan döner, kebap, peynir gibi yemekleri de sunuyor:
http://www.happycow.net/asia/turkey/istanbul/

İçinde et, yumurta, süt ürünleri, kısacası hayvanlardan elde edilen hiçbir şey olmayan yemekler vegan olarak kabul edilir. Örneğin:

- Simit, peynirsiz ıspanaklı, patlıcanlı veya patatesli gözlemeler,
- Her türlü pilav (pirinç pilavı, bulgur pilavı, garnitürlü pilav vb.),
- Patates, taze fasulye, mercimek köftesi, etsiz zeytinyağlı dolma ve sarma,
- Enginar, börülce, barbunya, nohut, etsiz kuru fasulye,
- Kuru meyve, kestane, mısır, kuruyemişler (fındık, fıstık, hurma, ceviz),
- Aşure, cevizli incir tatlısı, bitkisel yağ ile yapılan irmik helvası,
- Ayva tatlısı, kabak tatlısı, ızgara sebze tabağı, salatalar, pilaki,
- Vegan lokumlar, kestane şekeri, kereviz, imam bayıldı,
- Zeytinyağlı yemekler (pırasa, fasulye, enginar),
- Nohutlu kabak musakka, mercimek, çığırtma, çorbalar,
- Falafel, humus, patates ezmesi, bezelye, ekmek arası mercimek "kıyması",
- Salçalı fasulye, çiğ köfteler, patates salatası, kısır, mercimekli karnıyarık, cezerye, tahinli kurabiye ve tüm meyve ve sebzeler vegan sayılır.

Pideciye gittiğinizde, rica ederseniz kaşarsız, peynirsiz, tereyağsız sebzeli veya patatesli pide bazı yerler yapabilir. Vegan bir şeyler yemeye çalışırken 'et, yumurta ve süt ürünlerine alerjim var' demek, isteklerinizi ciddiye alınmasını sağlayabilir. 'Alerjim var' demek, bu konuları tartışmak istemiyorsanız işin içinden çıkmak için yararlı olabilir.

Türkiye, meyve, sebze, tahıl ve baklagiller açısından zengin bir ülke. Pirinç ve patates gibi temel gıdalar dünyanın her yerinde uygun fiyatlı. Vegan olmaya yavaş yavaş yediklerinizi değiştirerek ve bu konuda kendinizi eğiterek başlayabilirsiniz. Örneğin, daha fazla meyve tüketmeye başlayıp, kola yerine %100 meyve suyu içmek iyi bir başlangıç olabilir. Zamanla, tavuklu pilav yerine fasulyeli pilav veya sabahları yumurta ve peynirli ekmek yerine tahin pekmez, domates, zeytin, salatalık, meyve reçelleri gibi alternatiflerle beslenmeye başlayabilirsiniz. Vegan yemek tarifleri için aşağıdaki linklere göz atabilirsiniz.

Kolay Vegan Yemek Tarifleri

https://www.facebook.com/media/set/?set=oa.324849247627022&type=1
https://www.facebook.com/VeganMutfak/photos_stream
https://www.facebook.com/pages/Vegan-Tarifler/171112215399?sk=photos_stream
https://www.facebook.com/veganyemekler/photos_stream
https://www.facebook.com/pages/DrNurhayat-G%C3%BCl/167511466615078?sk=photos_stream
https://www.facebook.com/groups/veganizemutfak/photos/

https://www.facebook.com/cercopcorbacilari/photos_stream
https://www.facebook.com/etsizdahaguzel/photos_stream
https://www.facebook.com/pages/Vegan%C4%B1m-G%C3%BCzel-vegan-yemekleri-tarifleri/606459366067536?sk=photos_stream
https://www.youtube.com/channel/UCLuUgqtV-OOZNzoaW6yFq_g/videos
https://www.youtube.com/channel/UCOYVqEHFuOf5Hi14vS6_AYw/videos
https://www.youtube.com/watch?v=8Sin4psKDII
http://www.veganlezzetler.blogspot.ca/
http://www.veganyemekler.com/category/ana-yemekler/
http://veganyemekler.blogspot.ca/search/label/Ana%20Yemekler
http://veganblogg.wordpress.com/category/tarifler-2/
http://www.doktormurat.net/makale/1158/az-yagli-vegan-beslenme#.U80mjO31530.facebook

Vegan Sporcular ve Atletler

Birçok kişinin bilmediği başka bir şey de, bu zamana kadar bir insan tarafından kaldırılmış en büyük ağırlığın bir vegan tarafından kaldırılmış olmasıdır.

Vegan olan Patrik Baboumian, dünya rekorunu 555 kiloyu 10 metre boyunca taşıyarak kırdı:
https://www.youtube.com/watch?v=ZTaGZ6KLDwI

Steroid kullanan kişiler bile Patrik'in bu rekorunu geçemiyor. Vegan olduktan sonra, atletler, vücut geliştirmeciler ve sporcular, yüksek karbohidrat içeren bitkisel kaynaklı beslenmenin kas yapımını ve dinamizmlerini artırdığını, iyileşme hızlarını yükselttiğini, depresyonu önemli ölçüde azalttığını ve kısa ile uzun vadede hastalıklarla, sakatlıklarla mücadelede olumlu etkisi olduğunu dile getiriyorlar.

Saygılarımla.

Yazan ve hazırlayan: *Berkay Tamer*